

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 个人和家庭防疫指南

洛杉矶郡公共卫生局 (Public Health) 要求你帮助减缓2019新型冠状病毒疾病(COVID-19)的传播。我们也鼓励你制定一个家庭计划来帮助保护你和你社区里其他居民的健康。

了解病毒的传播途径

COVID-19 的传播方式可能与流感等其他呼吸道疾病相同。现在普遍认为它是由带症状感染者通过以下方式传播给其他人的：

- 咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫
- 近距离接触，例如照顾感染者
- 接触带有病毒的物体或表面，然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛

向你的家人阐明采取措施预防感染的重要性

目前还没有治疗 COVID-19 的疫苗或根治方法。抗生素只能治疗由细菌引起的感染，因此不能抵御导致 COVID-19 的病毒。你能做到最好的保护自己的方法，就是采取以下措施来避免感染：

- 执行社交疏离 (social distancing)，也就是与他人保持至少6英尺的距离。
 - 推迟社交活动和玩乐时间。
 - 让孩子们在家里玩游戏、读书或散步，并且尽量在公园或徒步旅行人群不太拥挤的时候去。
 - 如果你需要办琐事（比如去杂货店或社会服务机构），那么就在早上或晚上去不那么拥挤的地方。
 - 65 岁以上或免疫系统较弱的人士应该找一个能帮他们买东西的朋友。
 - 如果你必须去看医生，请提前打电话告知他们，并询问他们是否有可以让你在家与你的医生进行互动的远程医疗选项。
- 避免任何涉及与公众密切接触的非必要活动；与他人保持6英尺的距离。
- 经常洗手，而且要彻底把手洗干净。用肥皂和水洗手至少20秒。如果没有现成的肥皂和水，请使用含至少60%酒精的消毒液擦手至少20秒。
- 尽可能减少与他人的近距离接触。
- 限制与患者的近距离接触。尽量离患者至少6英尺——例如，如果你看到有人正在咳嗽，立即远离。
- 使用家用清洁喷雾或湿巾定期清洁和消毒经常接触的物体和表面（请参见下面的清洁部分）。
- 请勿共用餐具、杯子、食物和饮料等物品。
- 注射流感疫苗来预防流感。

了解 COVID-19 的症状

大多数患者会出现轻度或中度的疾病症状，并在未出现并发症的情况下好转。儿童患者的症状往往较轻，但我们对这种疾病的了解仍在逐步加深。我们确实知道有些人，主要是成年人，会因此而患重病，并且需要去医院治疗。

症状包括：

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 个人和家庭防疫指南

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

如果你有可能因 COVID-19 而患上严重疾病，则需要格外小心

有些患者得了 COVID-19 后，病情会更容易变得严重。其中包括老年人，艾滋病毒携带者或癌症患者等免疫系统虚弱的，以及那些有心脏病或肺病的人。尤其重要的是，这类人群应采取额外谨慎的措施，以避免他们与其他病人近距离接触，并且如果他们确实生病了，请立即联系他们的医疗服务提供者。

清楚知道如果你生病了该怎么办：

- 如果你开始感到身体不适，即使你有轻微的症状，如头痛和轻微流鼻涕，也要留在家里或尽快回家。自出现发烧症状开始，在不使用退烧药物的情况下，至少72小时后不再发烧或出现症状（以其中较长的时间为准）后，请留在家中7天。
- 经常性地把手洗干净。
- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后立即处理掉用过的纸巾，并清洁双手。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是用你的手）。
- 尽量与他人保持至少6英尺的距离。如果可能的话，请使用单独的房间和卫生间。如果无法避免与他人近距离接触，应戴上一次性口罩。
- 当你生病时，如果可能，请不要照顾他人。
- 如果你有宠物，在你生病时请避免与它们接触，包括爱抚，依偎，被亲吻或被它们用舌头舔，以及它们分享食物。
- 如果你生病时必须照顾他人或宠物，请在完成照顾事宜的前后均保证洗手。
- 使用家用清洁喷雾或湿巾清洁和消毒经常接触的物体和表面（请参见下面的清洁部分）。
- 请勿共用餐具，杯子，食物和饮料等物品，以及牙刷和毛巾等个人卫生用品。
- 补充足够的水分。
- 非处方感冒药和流感药物可以退烧，并让你感觉更好些。请记住按照包装说明书上的说明操作。请注意，这些药物并不能阻止你传播病菌。
 - 儿童不应服用含有阿司匹林（乙酰水杨酸）的药物，因为它会引起一种罕见但严重的疾病，医学界称其为雷氏综合症 (Reye's syndrome)。不含阿司匹林的药物包括对乙酰氨基酚(Tylenol®) 和布洛芬 (Advil® 和 Motrin®)。
 - 两岁以下的儿童不应该在没有医生指导下服用任何非处方感冒药。
- 如果需要，请前往医院就医。

注意严重症状的迹象，如发烧状况恶化，呼吸急促，呼吸短促或脱水（无法保持体内水分不流失）。如遇紧急情况，请拨打911。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 个人和家庭防疫指南

保证急诊室和医院能够有空位治疗患有严重疾病的患者！

- 患有轻微疾病的人不应该去急诊室或医院治疗。
- 大多数患流感类疾病的人士在不需看医生或服用特殊药物的情况下，病情就会好转。
- 如果有问题或担心，去看医生前请先电话询问你的医生。

清洁

定期清洁和消毒所有经常接触的表面和物体，如门把手，栏杆，工作台面，玩具，遥控器，水龙头把手和电话。使用常用的清洗剂，并按照标签说明进行清洁。

- 清洁表面和物品，清除可见的污垢，并对其进行消毒，以消灭病菌。
- 按照产品标签上的说明，包括戴手套和保持良好的通风。使用家用清洁剂和环境保护局 (EPA) 注册的消毒剂来清洁消毒表面。
- 要了解该产品是否对病毒有效，请阅读产品标签，拨打标签上的1-800号码或访问 <http://www.epa.gov/> 以获取更多信息。
- 漂白剂溶液也可以用作消毒剂。将1汤匙漂白剂混合到1夸脱（4个标准杯）水中，或者如果有更大量的需求，将1/4标准杯漂白剂加到1加仑（16个标准杯）水中。
- 欲获取更多信息，请参见公共卫生局的“预防呼吸道疾病在家中的传播”指南，其网址为：
<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>。

考虑 COVID-19 对学校、工作和其他活动的影响

学校和托儿所：

- 确保你已经注册，并可以收到来自学校或托儿所的通知（如语音自动来电和电子邮件）。
- 如果学校关闭，提前放学或学校活动发生其他变化，你将如何处理照顾孩子的事宜。
- 为帮助防止或减缓 COVID-19 的传播，要有相应的计划，使儿童和青少年在学校停课时不会在其他公共场所聚集。
- 询问你的学校，如果你的孩子不在学校上课，他们怎样才能继续学习。
- 询问社会服务（如学生餐计划）将如何受到影响。
- 如果你的孩子是由别人照看的，要督促他们的照看者注意 COVID-19 的症状。
- 如果你的孩子在上大学，鼓励他们按照学校的方案来减缓 COVID-19 的传播。

工作：

- 了解工作单位的请假规定，包括是否需要医生的证明，或者是否需要在家里照顾家人。
- 如果你有一份适合远程办公的工作，请询问是否可以在家工作。

照顾他人：

- 如果家庭成员（年老，残疾或生病的家人）或者他们的照顾者生病了，预备一份照顾他们的计划。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 个人和家庭防疫指南

其他情况

- 对于无法避免的任务或情况，想一想如何尽可能保护自己和他人。措施包括使用防护装备，尽可能地与人保持距离，以及减少你需要在某个情况下在场的時間。

在家中做好准备工作

- 确保你知道你的医生办公室，当地急诊中心和急诊室的电话号码，这样如果你生病了，你就可以打电话给他们，而不是直接出现在上述场所。请把重要的号码贴在冰箱上以及保存在手机里。
- 如果你还没有医疗服务提供者，请拨打郡信息热线 2-1-1，他们可以帮助你找到。
- **建立紧急联系人清单。**确保你的家庭有一个更新过的紧急联系人列表，包括家人，朋友，邻居，拼车司机，老师，雇主和其他社区服务。你同时应该知道你可以拨打洛杉矶郡信息热线 2-1-1 获取帮助。
- **了解你的邻居。**和你的邻居针对应急计划进行交流。如果你的邻居有一个网站或社交媒体页面，考虑加入它以保持对邻居，信息和资源的访问权限。
- **确定你所在社区的援助组织。**创建一个本地援助组织的列表，你和你的家庭可以在需要获得信息，医疗保健服务，援助和资源时联系这些组织。考虑时请将提供心理健康或咨询服务，食物，和其他供应品的组织包括在内。
- 预备充足的处方药和非处方药，以帮助缓解/治疗感冒和流感症状。
- 照顾家庭成员的情绪健康。疫情的爆发对每个人来说都是有压力的，但儿童与成人的反应可能不同。和你的孩子谈谈疫情，尽量保持冷静，并向他们保证他们是安全的。欲了解更多信息，请查阅 <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>。你可以通过电话或电子邮件的方式与他人保持联系。
- **照顾好自己和其他家庭成员的情绪健康。**疫情暴发对每个人来说都是有压力的，但儿童对成人的反应可能不同。和你的孩子谈谈疫情暴发的状况，尽量保持冷静，并让他们相信他们是安全的。欲了解更多信息，请阅读 <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html> **你可以通过电话或电子邮件与他人保持联系。**
- 如果你感到焦虑或不堪重负，请阅读公共卫生局网站上的“[应对传染病爆发期间的压力](#)”一文。如果你需要帮助，请咨询你的医生或拨打洛杉矶郡心理健康部门全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。

了解获得可靠信息的渠道

请当心围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶郡新病例的公告，将由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号，以及我们的网站告知公众。该网站上有更多关于 COVID-19 的信息，包括常见问题解答(FAQ)、信息图表和一份应对压力的指南，以及正确洗手方式的小贴士。

- 洛杉矶郡公共卫生局 (LACDPH, 郡级机构)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号: @lapublichealth
- 洛杉矶郡心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话: (800) 854-7771

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 个人和家庭防疫指南

以下是新型冠状病毒的其他可靠信息来源：

- 加州公共卫生局（CDPH，州级机构）
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病预防控制中心（CDC，国家级机构）
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界卫生组织（WHO，国际性组织）
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

如果你有任何问题，想要找人说话，或者需要帮助以寻找合适的医疗服务，请拨打全天候24小时提供的洛杉矶郡信息热线：2-1-1。

911 不适用于咨询健康信息！
请保持该紧急电话线路畅通。

欲了解更多信息，请访问 CDC 网页：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>。